

Organo bakoitzak bere ELIKAGAIAK

Garunak glukosa eta bitaminak behar izaten ditu, begiek A, C eta E bitaminak eta bihotzak jaki osasungarriak

Elikadura eta organoen jardun egokia bikote bereizezina da: ongi elikatu ezean, organoa hondatu eta behar bezala ez funtzionatzeko arriskua izaten da. Oro har, bakoitzak badaki zein den bere gorputzeko zatirik ahulena eta, beraz, jakin egin behar luke zer-nolako produktuak hartu organo hori zaintzeko, eta jakin egin behar luke, halaber, naturak berak eskaintzen dituela hainbat elikagai, beren osaera berezia dela eta, ezinbesteko izan behar luketenak dieta terapeutiko batean. Garunak, adibidez, glukosa eta bitaminak behar izaten ditu bere konexioak optimizatzeko; zirkulazio-aparatuarentzat ezinbestekoa da arteriak egoera onean izatea eta odolaren jario etengabea; eta gibela, berriz, oso sentibera da elikagaien osagai batzuekin (oso erraz kaltetzen eta gaixotzen da, baina osagaiak berreskuratzeko eta arazteko ere gaitasun handia du).

BEGIENTZAT. Elikadurak izugarri eragiten die begiei. A, C eta E bitaminak eta herdoilaren aurkakoak (luteina eta zeaxantina) ezinbestekoak dira eta,

bereziki, ikusmenaz arduratzen diren zatietan daukate eragina: erretina, kristalinoa eta makula. Azterketa kliniko askok ondorioztatu dutenez, herdoilaren aurkako gaiak urri samar edukitzeak, itxuraz, badu zerikusia endekapenezko begi-patologiekin (kataratak, adibidez, edo makularen degenerazioa). Beraz, osagai horiek guztiak funtsezkoak dira begiak ongi funtziona dezan.

Hori horrela izanik, eguneroko dietan ezin dira falta berdura berdeak (espinakak, brokolia, azak, txikoria eta azenarioa), fruta laranjak (zitrikoak, melokotoiak, meloia) eta basoko fruituak (masustak, ahabiak, mugurdiak eta basamarrubiak). Elikagai askotarikoak jatea da gakoa begiak osasuntsu egon daitezen: alegia, ikusmen-sentiberatasun gehiago eduki dezaten; erdiguneko ikusmena hobea izan dadin, arazorik gabe irakurtzeko, telebista ikusteko edo aurpegiak ezagutzeko; eta endekapenezko begi-patologiak edukitzeko arriskua txikiagoa izan dadin.

Merkatuan badira herdoilaren aurkako gaiak ematen dituzten osasungarriak, bai-

na azterketek erakutsi dutenez, badirudi beta-karoteno dosi handiak hartuta handitu egiten dela makularen degenerazioa pairatzeko arriskua. Dena den, osagarri bat sekula ez da erabili behar oinarritzko tratamendu gisa, ezta elikadura egoki baten ordeztzeko gisa ere.

ARNASKETA-SISTEMAK ERE JATEN DU. Hotzeria bat aurrekoaren atzetik harrapatzea, sinusitisa, mukiak eta karkaxa, asma eta bronkitisa dira arnasketa-gaitzik ohikoenak. Pneumologoek esaten dute, arnasketak ongi funtziona dezan, elikadura egokia egin behar dela eta, horretarako, ezinbestekoak direla herdoilaren aurkakoak (A, C eta E bitaminak eta selenioa). A bitamina, adibidez, oso baliagarria da muki-mintzak birsortzeko –kaltetu eta hanpatu egiten dira asmarekin– eta bronkitisari zein BGBK delakoari aurre egiteko (BGBK Biriketako Gaixotasun Buxatzaile Kronikoa da).

Adituek ohartarazten dute, arnasketa-nahasmendu askok mukiak agerrarazten dituztenez eta muki-mintzak ■■■



■ Begien osasuna zaintzeko, dietan ezin dira falta berdura berdeak, fruta laranjak eta basoko fruituak

■ Bihotz-hodietako eritasunei aurre hartzeko moduetako bat elikagai egokiak hautatzea da



■ ■ ■ hanpatu ondoren zaildu egiten denez arnasa hartzea, beharrezko dela dieta aldatzea. Ezaugarri espektoranteak dituzten elikagaiak lehenetsi behar lirateke, esaterako, baratxuriak, tipulak, porruak, errefauak eta errafautxoak, eta likido gehiago edan, baita jengibre infusioak ere. Bereziki garrantzitsuak dira, era berean, omega-3 gantz azidoak (arrain urdin gehiago jan behar da, beraz), ez baitute uzten arnasketa-mintzak hanpa daitezen, eta emaitza onak ematen dituzte nahasmendu larriekin (bronkitisa eta BGBK).

BIHOTZAK MAITE DITUEN ELIKAGAIK. Bihotz-hodietako eritasunek hiltzen dute jende gehien Espainian. Elikagaiak dituzten osagaietatik, hiru dira funtsezkoak bihotza eta arteriak ongi elikatzeke: gantz saturatugabeak, zuntza eta herdoilaren aurkakoak.

Dieta bat bihotzarentzat osasungarria izan dadin, gantz onak hartzea komeni da batetik, polisaturatugabeak (bereziki, omega-3 gantz azidoak, arrain urdinak eta fruitu lehorrek dauzkatenak) eta monosaturatugabeak (olibalio birjina estra eta aguakatea), eta, bestetik, gantz txarrak desagerraraztea (saturatuak eta trans gantzak). Hauxe da helburu terapeutikoa: dietarekin soilik erregulatzea kolesterolareneko triglizeridoen mailak, baita odolaren dentsitatea ere, arteriak ez daitezen buxatu eta bihotz-hodietako eritasunak saihestu ditzagun (infartua) edo garun-hodietakoak (iktusa, enbolia).

Gantz saturatu gutxiago hartze aldera, ohitura batzuk moldatu egin behar dira: adibidez, ez da komeni egunero edo astero jatea haragi gantzatsuak, horien eratorriak –hestebeteak, hirugiharra–, esnea eta haren eratorri gantzatsuak –esne osoa, gazta onduak, esne-gaina, gurina– eta koko– edo palma-olioz egindako opilak. Trans gantzak, berriz, dietatik erabat desagerrarazi behar dira, lehenbailehen, horiek are kaltegarriagoak dira eta: handitu egiten dute LDL-c edo kolesterol txarraren maila eta txikitu HDL-c edo kolesterol ona-

rena. Osagaien zerrenda irakurriz gero, erraz jakin liteke zer elikagaiak dauzkaten trans gantzak (“gantz partzialki hidrogenatuak” / “olio partzialki hidrogenatuak” esaten diete): opilek, gozoek, aurrez prestatutako jakiek, eta abar.

Zuntza eta herdoilaren aurkakoak funtsezkoak dira bihotzarentzat osasungarri den dieta egiteko. Elikagaien bidez hartzen dugun zuntzak desagerrarazi egiten du kolesterolareneko zati bat gorozkiekin batera, eta, beraz, odolean gutxiago metatzen da. Eta herdoilaren aurkakoak kopuru egokian hartuz gero, murriztu egiten da LDL-kolesterol molekulen oxidazioa, eta hori ona da, zeren oxidatuz gero, itsatsi egiten baitira hodian paretetara eta ateroklerosia ager daiteke. Barazkiak, berdurak, fruta, fruitu lehorrak, lekaleak eta osoko zerealak egunero eta ugari janez gero, organismoari kopuru egokietan emango dizkiogu zuntza, herdoilaren aurkakoak, potasioa eta magnesioa (mantenugai horiek guztiak lagundu egiten dute bihotzaren eta arterien osasun ona).

GIBELARI, BERDURA BERDEAK.

Elikagaiak egoki hautatzeak normalizatu egiten du gibelaren eta behazun-xixkuaren funtzioa, eta organo horiek funtsezkoak dira metatu diren hondakin toxikoak kanporatzeko (sendagaien, pestiziden, metal astunen eta abarren hondakinak). Gibeledu gaitzak baten sintomarik arinenak erraz identifikatzen dira, nahiz eta oso gutxitan lotzen zaizkion organo horren ondorezari: larruazaleko hazkura, buruko mina, nekea edo digestio-ondoeza, apetitu-galtzea, mina, goragalea eta goitika egitea. Gibelaren funtzioa hobetzeko: osoko zerealak (gari aleak, bulgurra, kuskusa), lekaleak (ilarrak), berdura berdeak, germinatuak eta hartzidura laktiko bidez hartitu diren barazkiak (chucruta) har daitezke, Gainera, arretaz begiratu behar zaie egosaldiei eta jakiek prestatzeko moduei: lurrinetan eginak izatea komeni da, tarte laburrean egosita, ur irakinetan eginda. ■

GEHIAGO JAKITEKO
www.consumer.es



ELIKATZEN DUENA ELIKATU: URDAILA, PANKREA ETA HESTEAK

Gozo zaporea atxikitzen zaie organo horiei, eta elikagai guztien digestioa egitea da horien zeregina: pankreak eta hesteek entzimak sintetizatzen dituzte, azukreak, proteinak eta gantzak digeritzeko beharrezkoak direnak. Zelulek ongi funtziona dezaten, eta horren ondorioz gorputzeko gainerako organo eta sistemak ere bai, digestioa ongi egitea da lehenbiziko pausoa. Digestio-organok zaintzeko, sustraietikako barazkiak jatea komeni da (azenaria, adibidez), eta barazki biribilak ere bai (erremolatxa, kalabaza eta tipula); horiek guztiak gozokitua izaten dute, lurreko mantenugaiak xurgatu eta azukre gisa asimilatzen dituzte eta. Berdin gertatzen da behar den sasoiaren eta ongi umotuta biltzen diren frutekin ere. Elikagai horiek egunero jateak orekatu egiten du digestio-organoen funtzioa. Ildo horretan, funtsezkoak da jakiei berezko gozotasuna ateratzeko moduan prestatzea platerak, azukrerik erantsen ibili gabe: gozokitua eman eta jakien berezko gozotasuna areagotzen duten espeziak erabiliz (kanela, intxaur muskatua, kardamomoa, anisa, iltzea, banilla), fruta lehortuak erantsita eta jakiei egosaldi luzeak eman eta gero su ez-tian frijituz.